

## Cuba 2020

Uke 1	Lørdag	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
07:00			Frivillig løpetur langs Malecón	Frivillig løpetur	Frivillig løpetur	Frivillig løpetur	Frivillig løpetur	Frivillig løpetur
Morgen		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
Formiddag	Fly: Oslo 9:20 Havana 18:15	Montering av sykler  Sykle til stranda Santa Maria del Mar	Sykle til Ernest Hemingway's bolig (35 km t/r)	Buss/bil til Trinidad (ca 4 t)  Lunch underveis	Dykkerkurs/ salsakurs  Sykkeltur Fjelltur Ridetur Strand  (Avh. av interesse og kursenes timeplaner)	Dykkerkurs/ Salsakurs  Sykkeltur Fjelltur Ridetur Strand  (Avh. av interesse og kursenes timeplaner)	Dykkerkurs/ Salsakurs  Sykkeltur Fjelltur Ridetur Strand  (Avh. av interesse og kursenes timeplaner)	Dykkerkurs/ Salsakurs  Sykkeltur Fjelltur Ridetur Strand  (Avh. av interesse og kursenes timeplaner)
Ettermiddag		Lunch på stranda  Sightseeing på sykkel						
Kveld	Middag på restaurant  Jazzklubb på kvelden for alle som orker	Middag i gamlebyen  Kulturaktivitet?	Middag i gamlebyen  Kulturaktivitet?	Middag i casaene  Salsa på kvelden	Middag på restaurant	Middag på restaurant	Middag i casaene	Middag i den største casaen?  Salsa

Uke 2	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
07:00					Frivillig løpetur		Frivillig løpetur	
Morgen	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
Formiddag	Sykle til Cienfuegos (87 km)  Lunch og bading underveis	Sykle til Las Terrazas (90 km)  Lunch i privat regi underveis	Sykle til San Diego de los Baños (74 km)  Lunch på restaurant underveis	Sykle gjennom nasjonalparken til Viñales. (50 km, fjellovergang)  Lunch i privat regi underveis	Guidet fottur i nasjonalparken, besøke tobakksplantasje og/eller kaffeplantasje  Lunch i privat regi	Sykle til stranda Cayo Jutias (57 km)  Lunch på strandrestaurant  Buss tilbake til Viñales	Utsjekk  Buss til flyplassen (ca 2,5 t)  Lunch underveis	11:40: ankomst Gardermoen
Ettermiddag	Buss til Havana	Innkvartering på hotell  Bading i ferskvann	Bading i ferskvann  Innkvartering på hotell	Innkvartering i casaer  Fri				
Kveld	Middag i casaene Folkeliv og musikk langs Malecón	Middag på hotellet	Middag på hotellet	Middag i casaene			Middag i casaene	